

## Alert Level 4 – what you must do to stay safe and keep well

مستوى التنبيه 4 - مالذي ينبغي، فعله حتى تبقى امانا وتكون بخير

1. ابقى في المنزل داخل فقاعتك



2. الأطفال يتعلمون في المنزل - والبالغين يعملون في المنزل ( ماعدا العاملين الأساسيين)



3. حافظ على مسافة 2 متر بعيدا عن الاخرين اذا كان عليك الخروج من أجل شئ أساسي، مثلا سوبرماركت، صيدلية



4. ارتدي غطاء الوجه اذا كان عليك الخروج – يجب أن تفعل ذلك في مستوى التنبيه 4



5. اجري اختبار كوفيد 19 اذا عندك أعراض من الممكن ان تكون:

سعال  
درجة حرارة مرتفعة (على الاقل 38 درجة مئوية)  
ضيق بالتنفس  
الم بالحق  
عطاس و ترشح بالأنف  
فقدان مؤقت لحاسة الشم



اتصل على خط الصحة 08003585453 او دكتور العائلة للاستشارة

6. استعمل الماسح الرقمي عند الخروج من المنزل



8. اغسل يديك باستمرار



اسعل أو اعطس داخل كوعك



9. تستطيع المشي حول الحي عادة



7. ممنوع التجمعات

